



"Sloppy Joes" de Pavo

Sirve: 4 Porciones

El "sloppy joe" clásico recibe una reforma saludable. Haciendo de ésto un plato favorito de la familia, se prepara con pavo molido en lugar de carne de res con lo cuál se reducen grasas y calorías, y es lo magro suficiente para comer cualquier noche de la semana.

Ingredientes

2 cucharadas aceite de oliva

1 cebolla mediana

1 pimiento rojo

1/4 cucharadita sal Kosher

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	466
Grasa total	19 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	100 mg
Sodio	688 mg
Total de Carbohidrato	41 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteínas	32 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	115 mg
Hierro	5 mg
Potasio	864 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 taza
 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas

1/4 cucharadita pimienta

2 clavos ajo

1 zanahoria mediana

1 libra carne de pavo magra, molida

1 cucharada chile en polvo

1/4 cucharadita canela molida

1 lata salsa de tomate

1/4 taza encurtido de pepinillo dulce

1 cucharada vinagre de vino rojo

2 cucharaditas salsa inglesa "Worcestershire"

4 rebanadas pan campestre

perejil de hoja plana

2 tazas ensalada verde mixta

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Añada la cebolla y el pimiento rojo, sazónelo con 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta, cocínelo y cúbralo, revolviéndolo ocasionalmente, hasta que este suave de 6 a 8 minutos.
2. Añada el ajo y la zanahoria y cocínelas por 2 minutos. Añada el pavo y cocine, rompiéndolo con una cuchara, hasta que ya no esté rosado, alrededor de 5 minutos. Espolvoree el chile en polvo y la canela y cocine por 1 minuto.
3. Añada la salsa de tomate y el encurtido y cocine a fuego lento hasta que se comience a espesar, alrededor de 3 minutos. Retírelo del fuego y vierta el vinagre y la salsa inglesa. Con una cuchara sirva la mezcla de pavo sobre la tostada y espolvoree encima el perejil. Sirva con una

ensalada si así lo desea.

A First Lady's Favorite from Woman's Day